



GRUPPI DI CAMMINO

L'iniziativa si inserisce nel progetto "stili di vita sana" e coinvolge oltre all'Asl, Istituzioni Pubbliche, Amministrazioni Comunali, privato sociale e organizzazioni di volontariato, con lo scopo principale di diminuire le problematiche legate all'avanzamento dell'età.

Il progetto è finalizzato a stabilire un nuovo stile di vita, introducendo così un effetto protettivo su rischi legati a malattie cardio-vascolari, ipertensioni ed osteoporosi e contemporaneamente vuole favorire nuove forme di socializzazione.

Il progetto prevede di organizzare un gruppo di persone, di qualsiasi età, che svolga un attività fisica moderata per circa 30 – 40 minuti una o due volte alla settimana su un percorso stabilito.

I GRUPPI DI CAMMINO ATTIVI A CHIGNOLO:

- **MARTEDI' ALLE ORE 8:45;**
- **MERCOLEDI' ALLE ORE 20:30;**
- **VENERDI' ALLE ORE 20:00**

Tutti i gruppi hanno come punto di ritrovo e di partenza, il centro culturale sito in via Picasso